

Communiqué de presse

JOURNÉE MONDIALE DE L'ARTHROSE

« Alimentation et arthrose : quand bien manger devient un traitement naturel au quotidien. »

Le 17 septembre, c'est la Journée Mondiale de l'Arthrose, une occasion unique d'insister sur l'importance de prévenir et de bien soigner cette maladie qui affectera 1 milliard de personnes dans le monde en 2050.

De nouvelles données scientifiques confirment le rôle clé de la nutrition dans la prévention et la gestion de l'arthrose.

L'arthrose touche près de 596 millions de personnes dans le monde. Longtemps considérée comme une fatalité liée à l'âge, cette maladie articulaire chronique peut aujourd'hui mieux être gérée grâce à des mesures simples et accessibles comme l'alimentation. Selon de récentes études, certains aliments contribuent à réduire l'inflammation et à protéger le cartilage, tandis que d'autres accélèrent la progression de la maladie.

Les points clés :

- Une alimentation de type méditerranéen, riche en fruits, légumes, poissons gras et huiles oméga-3 aide à diminuer les douleurs, la raideur articulaire et la progression de la maladie, à condition d'être consommée plusieurs fois par semaine.
- Le surpoids est un facteur aggravant majeur : une perte de 5 à 10 % du poids corporel réduit considérablement la douleur.
- Les aliments ultra-transformés (certaines céréales pour le petit-déjeuner, pizzas surgelées, soupes instantanées, boissons sucrées...), riches en sucres et en graisses saturées, sont à limiter car ils favorisent l'inflammation.



- La consommation de protéines de qualité contribue au maintien d'une masse musculaire protectrice.

« L'arthrose n'est pas une fatalité. Une meilleure alimentation, associée à l'activité physique adaptée, permet de redonner du confort de vie aux patients », souligne le Pr Yves Henrotin, Président de la Fondation Arthrose. « Manger plus sain et plus naturel, en réduisant les produits industriels, pourrait devenir une arme simple et peu coûteuse contre l'arthrose. Non seulement cette approche favoriserait une meilleure qualité de vie chez les patients, mais elle offrirait aussi des bénéfices pour la santé publique. Les chercheurs appellent désormais à poursuivre les études pour confirmer et développer cette piste prometteuse. » insiste le Pr Yves Henrotin.

Recommandations pratiques

- Privilégier une alimentation de type méditerranéen (riche en végétaux, huile d'olive, poissons, céréales complètes).
- Maintenir un IMC proche de la normale (entre 18,5 et 24,9 kg/m²).
- Pratiquer une activité physique adaptée (marche, natation, vélo, renforcement musculaire).

Les compléments alimentaires : des alliés pour gérer la douleur

Pour combattre la douleur, les médecins ont souvent recours aux anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS). Ceux-ci ont une action rapide sur la douleur, mais leur administration prolongée peut provoquer des effets indésirables sévères digestifs, cardiaques et rénaux. Leur prescription doit donc être limitée dans le temps et aux doses minimales efficaces. « Pour une gestion à long terme de la douleur, les anti-arthrosiques d'action lente AASAL sont des médicaments qui ont une place dédiée » souligne Françoise Alliot Launois, présidente de l'AFLAR. S'ajoutent les compléments alimentaires qui offrent une alternative intéressante, car ils présentent peu ou pas d'effets indésirables. « Les compléments alimentaires peuvent être utilisés pour gérer la douleur associée à l'arthrose. Les formulations les mieux étudiées sont les formulations à base de *Curcuma longa* et/ou de *Boswellia serrata*, de glucosamine sulfate et/ou de chondroïtine sulfate », indique le Professeur Frédéric (Université de Liège). Plusieurs études cliniques randomisées et contrôlées ont démontré leur efficacité sur la douleur associée à l'arthrose de la main et du genou. « Mais attention, ces résultats ont été obtenus avec des produits dont la composition était connue et standardisée », précise le Pr Frédéric. « Les résultats publiés ne peuvent donc pas être généralisés à tous les compléments alimentaires. Avant d'utiliser un complément alimentaire, il est toujours recommandé de demander l'avis de son médecin ou pharmacien, surtout si on prend déjà des médicaments car des interactions sont possibles », ajoute le Pr Frédéric. Un bon complément alimentaire pour l'arthrose doit contenir un ou plusieurs actifs validés par la recherche (p.ex. glucosamine, chondroïtine, curcuma), à un dosage efficace, provenant d'un fabricant fiable. « Un complément alimentaire ne peut se substituer à une prise en charge active comprenant une activité physique régulière, un programme d'exercices physiques organisé par un kinésithérapeute et un contrôle du poids si nécessaire. Ils sont complémentaires à ces interventions non-pharmacologiques. » précise le Professeur Yves Henrotin.



C'est quoi un bon complément alimentaire ?

- Développé en respectant des normes pharmaceutiques (matières premières de haute qualité, fabrication respectant les normes GMP, contrôles analytiques stricts) ;
- Avec un mécanisme d'action identifié ;
- Principe actif identifié et dosé dans le sang ;
- Avec une efficacité démontrée par plusieurs études cliniques de bonne qualité ;
- Issu d'un fabricant sérieux ;

Lecture recommandée :

Arthrose, Arthrite. Je me soigne en mangeant, Pr Sébastien Czervinov et Pr Jérémie Sellam.
Éditions Solar.

Contacts presse pour la Belgique

Pr Yves Henrotin, Président et Fondateur
yhenrotin@uliege.be - +32-475.84.14.61

Pr Michel Frédérick
M.Frederich@uliege.be - +32 4 366.43.30

Céline Mathy, Administratrice déléguée et co-fondatrice
admin@fondationarthrose.org - +32-498.68.08.41

Pr Rik Lories, Administrateur
rik.lories@kuleuven.be
+32-473.80.12.89

Dr Jean-Emile Dubuc, Administrateur
jean-emile.dubuc@saintluc.uclouvain.be
+32-475.36.12.26

Contacts presse pour la France :

Francoise Alliot-Launois, Président de l'AFLAR
contact@aflar.org - 01 45 80 30 00
Allo Rhumatisme 0810 42 02 42 (service 0.06 €/min + prix d'un appel)



LA FONDATION ARTHROSE

La Fondation Arthrose a été créée en 2015 pour **soutenir la recherche fondamentale, organiser des campagnes d'information et de sensibilisation et défendre les intérêts des patients** auprès des instances compétentes en matière de santé.

Elle est à l'origine de la Journée Mondiale de l'Arthrose depuis 2017. Elle participe active à la création du premier réseau européen d'associations de patients.

Fondation Arthrose

Rue de Fraigneux 22B

4100 Bonnelles (Belgique)

contact@fondationarthrose.org – www.fondationarthrose.org



L'ASSOCIATION FRANCAISE DE LUTTE ANTI-RHUMATISMALE

L'AFLAR a été fondée en 1928 sous le nom de Ligue Française contre le Rhumatisme. C'est la seule association concernant les maladies des os et des articulations reconnues d'utilité publique (depuis 1937). Elle a pour mission d'optimiser et de coordonner la lutte contre les affections ostéo-articulaires et leurs conséquences, en rassemblant toutes les personnes physiques et morales concernées (dont les associations de maladies affiliées, consacrées à une seule maladie).

Elle a également pour objectif l'amélioration de la qualité de vie des groupes de Patients concernés chacun par l'une des grandes affections rhumatismales : arthrites, arthrose, mal de dos, ostéoporose...sans oublier les maladies orphelines comme le syndrome d'Ehlers-Danlos, le syndrome de Sapho...

**Association Française de Lutte Antirhumatismale
Reconnue d'Utilité Publique**

2 rue Bourgon – 75013 Paris (France)

Tél : +33(0)1 45 80 30 00 – Fax : +33(0)1 45 80 30 31

contact@aflar.org – www.aflar.org

